

**ANKIETA DOTYCZĄCA CZYNNIKÓW RYZYKA WYSTĄPIENIA ZESPÓŁU
PRZECIĄŻENIOWEGO ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA U ROLNIKÓW
WIELKOPOLSKICH**

Poniższa ankieta jest anonimowa, która posłuży jako pomoc do napisania pracy licencjackiej.

Proszę o zaznaczenie po jednej odpowiedzi, najbardziej zbliżonej do Pana/Pani sytuacji.

Wybraną odpowiedź proszę zaznaczyć krzyżykiem w kwadracie, lub wpisać krótką odpowiedź w miejscach wy kropkowanych.

1. Proszę o podanie Pana/Pani płci:

☐ a) mężczyzna

☐ b) kobieta

2. Proszę o podanie Pana/Pani wzrostu oraz wagi

wzrost

waga

3. W jakim przedziale znajduje się Pana/Pani gospodarstwo rolne?

☐ a) 1-5 ha ☐ b) 6-15 ha ☐ c) 16- 30 ha ☐ d) powyżej 31 ha

4. W jakim przedziale wiekowym Pan/ Pani się znajduje:

☐ a) 18-30 lat ☐ b) 31-45 lat ☐ c) 46-60 lat ☐ d) powyżej 60 lat

5. Od ilu lat pracuje Pan/Pani w gospodarstwie rolnym?

☐ a) 0-10 lat ☐ b) 11-20 lat ☐ c) 21-30 lat ☐ d) powyżej 30 lat

6. Ile średnio godzin dziennie przeznaczają Pan/Pani na pracę w gospodarstwie?

☐ a) Do 6 godzin dziennie

☐ b) Do 8 godzin dziennie

☐ c) Do 10 godzin dziennie

7. Proszę Pana/Panią o podanie głównego sposobu wykonywania codziennych obowiązków w gospodarstwie rolnym:

☐ a) prace ręczne np. obrządek, pielenie

☐ b) prace wykonywane za pomocą maszyn np. ciągnika

☐ c) jedno i drugie czynności wykonywane są w równym stopniu

8. Czy kiedykolwiek odczuwał/a Pan/Pani bóle kręgosłupa w odcinku lędźwiowym?

☐ a) Tak

☐ b) Nie

Pytania dla osób, które udzieliły w pytaniu numer 8 odpowiedzi „Tak”

9. Czy w Pana/Pani rodzinie występowały dolegliwości bólowe ze strony kręgosłupa?

☐ a) Tak

☐ b) Nie

10. Jak często u Pana/ Pani występuje ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym?

☐ a) Bardzo rzadko

☐ b) Czasami

☐ c) Bardzo często

☐ d) Ból odczuwam nieustannie

11. W skali od 1 do 10 jak Pan/ Pani by ocenił/a intensywność bólu? *(1-b. mały ból; 10-ból nie do zniesienia)*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12. Proszę Pana/ Panią o podanie charakteru bólu:

☐ a) Ból miejscowy bez promieniowania

☐ b) Ból z promieniowaniem do kolana

☐ c) Ból z promieniowaniem poniżej kolana

☐ d) Ból z zaburzeniami czucia

13. Najczęstsza pora dnia kiedy Pan/ Pani odczuwa ból:

☐ a) Rano

☐ b) W środku dnia

☐ c) Wieczorem

☐ d) W nocy

14. Od jak dawna odczuwa Pan/Pani ból w odcinku lędźwiowym kręgosłupa:

☐ a) Od pół roku i krócej ☐ b) Od roku ☐ c) 2-10 lat ☐ d) powyżej 10 lat

15. Czy przebył/a Pan/Pani uraz lub wypadek? Jeżeli tak to czy Pana/ Pani zdaniem może on mieć coś wspólnego z występującymi dolegliwościami kręgosłupa?

- ☐ a) Tak, przebyłem/am wypadek, ale moim zdaniem nie ma on związku z bólem kręgosłupa
- ☐ b) Tak, przebyłem/am wypadek, i może on mieć związek z bólem kręgosłupa
- ☐ c) Nie przebyłem/am żadnego wypadku lub urazu

16. W przypadku wystąpienia bólu kręgosłupa w odcinku lędźwiowym:

- ☐ a) Przyjmuję tylko leki przeciwbólowe dostępne bez recepty
- ☐ b) Uczęszczam na rehabilitację
- ☐ c) Ograniczam aktywność ruchową, odpoczywam do momentu ustąpienia bólu

Pytania dla wszystkich:

17. W jakim przedziale roku produkcji mieści się Pana/Pani ciągnik?

- ☐ a) do 1990
- ☐ b) 1990-2000
- ☐ c) 2000-2010
- ☐ d) nowszy niż 2010r

18. W jakich pozycjach Pan/Pani podnosi ciężary:



☐ a)



☐ b)

19. W jakich pozycjach Pan/Pani siedzi:



☐ a)

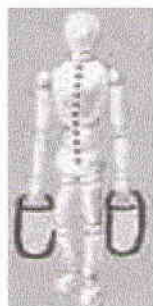


☐ b)

20. W jaki sposób Pan/Pani przenosi ciężary. W jednej ręce, czy rozłożone na dwa mniejsze w obu rękach?:



☐ a)



☐ b)

21. Czy Pana/Pani zdaniem prawidłowo Pan/Pani podnosi, przenosi ciężary oraz siedzi?

	Podnoszenie	Przenoszenie	Siedzenie
Tak			
Nie			

22. Czy uprawia Pan/Pani aktywność fizyczną (np. spacer, bieganie, pływanie, gimnastyka lub inne sporty)?

- ☐ a) Tak, codziennie, jaką
- ☐ b) Czasami, jaką.....
- ☐ c) Rzadko, jaką
- ☐ d) Nie

23. Czy Pana/ Pani zdaniem aktywność fizyczna może zapobiegać bólom kręgosłupa?

- ☐ a) Tak
- ☐ b) Nie

24. Skąd czerpie Pan/Pani informacje na temat profilaktyki bólów kręgosłupa?

- ☐ a) fachowa literatura
- ☐ b) środki masowego przekazu
- ☐ c) porady fachowców z tej dziedziny
- ☐ d) inne źródła (jakie?).....
- ☐ e) nie interesuję się tym problemem

25. Czy kiedykolwiek Pan/Pani miał/a możliwość zdobycia informacji na temat profilaktyki kręgosłupa? (szkolenia, zajęcia w szkole, kursy itp.)

☐ a) tak

☐ b) nie

Dziękuję za wypełnienie ankiety

Alicja Okupnik